

7月の給食目標

7月給食献立予定表

令和7年度
小貝小学校

楽しい給食にしよう

朝ごはんは食べましたか？しるしをつけましょう。

- ◎ 3つのグループを食べた。
- 2つのグループを食べた。
- △ 1つのグループを食べた。
- ✗ 何も食べない。

おもに体をつくる

あか



おもに体の調子を整える



おもにエネルギーになる



エネルギー
(kcal)
たんぱく質
(g)
脂質(g)

曜日	こんだて	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	たんぱくがふる 炭水化物	脂質	
1 (火)	バターピラフ	ベーコン		たまねぎ	米	大豆バター	647 21.8 26.3
	牛乳		牛乳				
	トマトミートオムレツ	たまごとりにく		トマト たまねぎ	でんぶん	油	
	チーズいりマカロニサラダ	ハム	チーズ	にんじん キャベツ きゅうり	マカロニ	和風ドレッシング	
	ワインナーとやさいのスープ	ワインナー		しいたけ にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ	じゃがいも		
2 (水)	ごはん				米		673 21.5 22.0
	牛乳		牛乳				
	えびしゅうまい②	えび たら		たまねぎ	パン粉 小麦粉 さとう	油	
	かんぴょうサラダ	ハム		かんぴょう だいこん きゅうり		ノンエッグマヨ ごま	
3 (木)	マーボーはるさめ	ぶたにく とりにく みそ		にんじん たまねぎ ビーマン だけのこ しいたけ しょうが にんにく	はるさめ でんぶん	ごま油	662 28.3 33.1
	バターロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 さとう	ショートニング マーガリン	
	牛乳		牛乳				
	あじのパンこ焼き	あじ	こなチーズ	パセリ	パン粉	サラダ油	
	ハムとだいこんのマリネ	ハム		だいこん パセリ		マリネドレッシング	
4 (金)	トマトクリームベンネ	ベーコン	生クリーム 牛乳	にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ トマト	マカロニ さとう	サラダ油	627 22.0 19.8
	ごはん				米		
	牛乳		牛乳				
	ハムカツ	ハム			パン粉 でんぶん	サラダ油	
	とうふサラダ	とうふ	わかめ こんぶ くさかのり	こんにゃく キャベツ にんじん きゅうり		棒々鶏ドレッシング	
7 (月)	たまねぎとふのみそしる	あぶらあげ みそ		たまねぎ にんじん ほうれんそう	ふ		761 25.6 21.4
	ホワイトカレーライス (むぎいりターメリックライス)				米 麦		
	(ホワイトカレー)	とりにく だいす しろいんげんまめ	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも 小麦粉	サラダ油	
	牛乳		牛乳				
	ほしがたハンバーグ (ケチャップソース)	とりにく ぶたにく だいす		にんにく しょうが たまねぎ トマト	でんぶん さとう	豚脂	
	グリーンサラダ			さやいんげん カリフラワー キャベツ きゅうり		和風ドレッシング	
8 (火)	あまのがわソーダゼリー	豆乳	かんてん		さとう		678 25.2 22.7
	わかめむぎごはん		わかめ		米 麦		
	牛乳		牛乳				
	いわしのおかかに	いわし かつおぶし			さとう でんぶん		
	ポテトサラダ	まぐろツナ		にんじん きゅうり どうもろこし にんにく	じゃがいも	ノンエッグマヨ	
9 (水)	かきたまじる	とうふ たまご みそ		にんじん たまねぎ ほうれんそう えのきだけ	でんぶん		623 25.6 22.6
	ごはん				米		
	牛乳		牛乳				
	とりにくのチーズやき	とりにく だいす	チーズ	あかビーマン パセリ	パン粉 さとう	油	
	ひじきのごもくいりに			にんじん ごぼう えだまめ こんにゃく	さとう	サラダ油 ごま油	
10 (木)	こまつなのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん こまつな			692 22.2 27.5
	しおラーメン	ぶたにく なると		キャベツ ねぎ にんじん ほうれんそう もやし きくらげ めんま しょうが	ちゅうかめん	ごま油 サラダ油	
	牛乳		牛乳				
	はるまき	ぶたにく		にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	はるさめ 小麦粉 米粉 でんぶん	サラダ油	
	あさづけ			きゅうり キャベツ			
11 (金)	れいどうみかん			みかん			629 27.3 19.9
	ごはん				米		
	牛乳		牛乳				
	チンジャオロウスー	ぶたにく		たけのこ ビーマン にんじん たまねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん	サラダ油	
	パンバンジーサラダ	ささみ		こまつな にんじん もやし		棒々鶏ドレッシング	
	しるビーフン	とりにく みそ		しょうが にんじん たまねぎ ほうれんそう しいたけ	ビーフン	ごま油 ごま	

※献立は、材料購入等の都合により急遽変更することがあります。

<児童一人一回当たりの学校給食摂取基準>
(8歳~9歳の場合)

<今月の栄養価平均値>

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
650kcal	21g~32g	14g~21g	2g未満
664kcal	24.5g	23.2g	2.6g



朝ごはんは食べましたか?
しないをつけましょう。
◎ 3つのグループを食べた。
○ 2つのグループを食べた。
△ 1つのグループを食べた。
× 何も食べない。

		からだ おもに体をつくる	からだ おもに体の調子を整える	ととの おもにエネルギーになる	エネルギー (kcal)		
		あか	みどり	きいろ	たんぱく質 (g)		
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	たんぱく質 炭水化物	脂質	脂質(g)

14 (月)	チャーハン 牛乳 ショーロンポー くらげサラダ たっぷりやさいのタンタンスープ	ベーコン たまご	ねぎ にんにく	米 はちみつ さとう でんぶん	ごま油	636 22.8 23.2
		牛乳				
		ぶたにく	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ ショウガ	はるさめ でんぶん 小麦粉 さとう	油	
		くらげ	きゅうり だいこん		ごま油 ごま	
		とりにく みそ	キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ こまつな にんにく ショウガ	はるさめ	ごま油 ごま	
15 (火)	ごはん 牛乳 アジカツ いそべあえ どんじる			米		599 22.3 17.8
		牛乳				
		あじたら 豆乳	たまねぎ	パン粉 小麦粉	サラダ油	
		のり	ほうれんそう にんじん	さとう	サラダ油	
		ぶたにく どうふ みそ	こんにゃく にんじん だいこん たまねぎ ごぼう ねぎ	じゃがいも	サラダ油	

* 有機野菜給食③ * (ゆうきやさいきゅうしょく)

16 (水)	カレーライス (夏野菜カレー) 牛乳 プロッコリーとツナのサラダ レモンカスタードタルト	ぶたにく だいず	脱脂粉乳 チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん ピーマン トマト なす スッキニー えだまめ りんご にんにく ショウガ バナナ	米 小麦粉 さとう じゃがいも	サラダ油	669 19.2 20.5
		牛乳					
		まぐろツナ		プロッコリー キャベツ きゅうり		香味たまねぎドレッシング	
				レモン果汁	小麦粉 練乳 カスタードクリーム (たまご)	マーガリン	
17 (木)	しょくパン・とちあいかジャム 牛乳 いかのアヒージョふう ささみとやさいのサラダ しろいんげんまameのポタージュ		脱脂粉乳	いちご	小麦粉 さとう	ショートニング マーガリン	679 31.6 23.7
		牛乳					
		いか		プロッコリー にんにく たまねぎ にんにく バジル パセリ		サラダ油	
		ささみ		キャベツ にんじん きゅうり えだまめ パセリ	棒々鶏ドレッシング でんぶん 小麦粉 さとう	ノンエッグマヨ	
		ハム しろいんげんまame	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 チーズ	たまねぎ どうもろこし パセリ		大豆バター	

* 1学期がんばったね給食 * (1がっつきがんばったねきゅうしょく)

18 (金)	ロコモコどん(むぎごはん) (デミソースハンバーグ) (キャベツのサラダ) (おんせんたまご) ※半熟卵です 牛乳 ABCマカロニいりコンソメスープ ラムネゼリー	とりにく ぶたにく だいず		トマト	米 糜 さとう でんぶん 小麦粉	油 ラード	719 27.7 24.5
		チーズ		キャベツ		香味たまねぎドレッシング	
		たまご					
			牛乳				
		ハム		どうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ レモン果汁	マカロニ さとう		

LET'S TRY

から はい たまご わ 殻が入らないじょうずな卵の割りかた

- ① 平らな面で
たまごにヒビを
入れる。
- ② ヒビが入った
ところを
上にむける。
- ③ ヒビのところに
おやゆびをあて、
たまごを両側に
開くように割る。

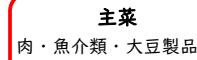
1学期最後の給食に「殻付き(からつき)たまご」が登場!!
自分でじょうずに割れるかな?
心配な人は、おうちで練習してみるといいよ!!

給食に出るのは
温泉たまごです。
※半熟のたまご

★朝ごはんチェックについて



主食
ごはん・パン
めん類など



主菜
肉・魚介類・大豆製品・
卵などで作ったおかず



副菜
おもに野菜類
を材料とした
おかず

主食・主菜・副菜をそろえて食べた → ◎3つのグループを食べた

主食・主菜・副菜の中から、2品食べた → ○2つのグループを食べた

主食・主菜・副菜の中から、1品食べた → △1つのグループを食べた

朝ごはんを食べなかった → ×